

¿Acaso soy un cuidador/a?

- ✓ Proveo asistencia emocional y física regularmente (tales como ayudar a alguien a levantarse o a moverse de la cama a una silla) a mi esposo, mis padres, algún vecino, un adulto, un niño o un amigo.
- ✓ Ayudo a una persona mayor pagar sus cuentas.
- ✓ Voy de compras o hago diligencias para una persona mayor
- ✓ Llevo a una persona mayor al doctor o lo/la llevo a un centro de comunidad.
- ✓ Le recuerdo a una persona mayor cuando tomar sus pastillas o le proveo ayuda con su cuidado personal.
- ✓ Regularmente le preparo las comidas o le limpio la casa a una persona mayor.

Un cuidador/a puede ser cualquier persona — un miembro de la familia, un amigo, un vecino o una persona mayor. Usted es un cuidador/a cuando una persona mayor cuenta con usted para proveerle ayuda no remunerada con las actividades diarias. Puede ser que la persona mayor viva con usted en su propia casa, al otro lado de la ciudad o en otro estado.

La familia y los amigos que proveen cuidado no siempre se ven a si mismos como cuidador/a no siempre se ven a si mismos como cuidador/a

El Programa de Apoyo a Cuidadores/as



...ayudando a familias y amigos a cuidar personas mayores



¿Sabe de alguien que esté cuidando a una persona mayor?

El Estado de Illinois Departamento de Ancianos

Línea de Ayuda para Personas Mayores:

1-800-252-8966 (Voz y TTY)

www.state.il.us/aging

El Departamento de Ancianos de Illinois no discrimina en la admisión a un programa o en su forma de tratar a un empleado en conformidad con los estatutos estatales y federales apropiados. Si usted siente que ha sido sujeto a discriminación, llame a la Línea de Ayuda para Personas Mayores (Voz y TTY).

Imprimido por Authority State of Illinois
IL-402-1083 (12/01) Spanish



El Estado de Illinois Departamento de Ancianos

Gobernador Director
Rod R. Blagojevich Charles D. Johnson

¿Quién está cuidando?

Un "cuidador/a" puede ser una señora de 76 años cuidando de un marido que ha sufrido de un derrame cerebral... o una señora de 52 años que cuida de su madre de 80 años quien tiene la enfermedad de Alzheimer... o un hombre de 27 años quien regularmente se ofrece a ayudar a la frágil pareja de al lado. Si usted es un cuidador/a, usted no está solo. Mucha gente en Illinois está enfrentando los mismos retos, preguntas y decisiones que implica cuidar de una persona mayor.

Usted no está solo

- ✓ Hay 25 millones de cuidadores/as en los Estados Unidos.
- ✓ Una de cada cuatro familias en todo el país está involucrada en el cuidado de alguien de 50 años o mayor.
- ✓ Los miembros de la familia y los amigos proveen 85% del cuidado del hogar.
- ✓ Se estima que de 20 a 40 por ciento de los cuidadores/as crían niños y simultáneamente cuidan de alguna persona mayor.
- ✓ El cuidado de otros no está limitada a una edad, una entrada de dinero, una educación, un genero, una clase social o una sola etnicidad.

¿Qué servicios están disponibles para los cuidadores?

Cuidar a alguien es gratificante, pero también es un trabajo difícil y estresante. Cuidar de otros puede impactar la salud física y emocional del cuidador/a, quien frecuentemente descuida sus propias necesidades mientras cuida de alguien. El Programa de apoyo al cuidador puede ayudarlo a localizar los siguientes servicios además de otros:

- ♥ Centro de recursos del cuidador/a
- ♥ Un "respiro" para el cuidador/a ("respite care" — servicio diseñado para darle un descanso al cuidador/a)
- ♥ Modificación de la casa
- ♥ Equipos de apoyo (sillas de rueda, andaderas, etc.)
- ♥ Servicio de comida a domicilio
- ♥ Asistencia con quehaceres domésticos
- ♥ Entrenamiento, orientación y apoyo emocional
- ♥ Servicios de cuidado de adultos de día
- ♥ Grupos de apoyo para el cuidador/a
- ♥ Transporte
- ♥ Servicios legal y de finanzas
- ♥ Asistencia para pagar medicinas de prescripción

El Departamento de ancianos de Illinois y las 13 Agencias de áreas en el estado encargadas de ancianos han designado Centros de recursos para cuidadores/as por todo Illinois. Ellos son el vínculo local a los servicios de dar cuidados en su comunidad. Para localizar el Centros de recursos para cuidadores/as más cerca de usted, por favor refiérase a la información de direcciones detrás de este folleto.



Cada situación que involucra dar cuidados es diferente. Trabajando con el Programa de apoyo a cuidadores/as, el cuidador/a puede seleccionar el servicio que mejor encaje con su necesidades a largo y a corto plazo. No sólo es bueno pedir ayuda — también es importante.

Es importante **Pedir** ayuda